



COM CUIDAR  
DE LA NOSTRA  
SALUT  
MENTAL  
DURANT  
EL COVID-19



## Com cuidar de la nostra salut mental durant el COVID-19

Davant la situació d'excepcionalitat que estem vivint, **apareixen diferents emocions, algunes d'elles molt intenses que ens poden generar malestar.**

Cada persona ho viurà de forma diferent, segons les circumstàncies de cada una i també en la mesura que vagin succeint els esdeveniments.



Per aquest motiu, volem aportar el nostre granet de sorra, i ajudar en la mesura del possible a totes les persones (tant les que estan confinades, com les que estan treballant).

Per a que la situació actual sigui més tolerable i cada persona pugui respondre de la forma més saludable possible.

Aquestes són unes recomanacions generals, però cada persona haurà de trobar que és el que el pot ajudar en aquests moments tan excepcionals i mai viscuts.

## Informació

En el moment actual hi ha una sobre informació constant a través de diferents canals de comunicació i de xarxes socials.

Per això, es recomana **consultar informació sobre el COVID-19 a través de canals oficials** i/o contrastats.



Una opció pot ser regular la quantitat de temps que dediques a estar informada , pots triar una hora al dia per fer-ho i poder conèixer les novetats més recents.

Si dediques més temps del necessari, i et deixes endur pel flux constant d'informació, podries sentir com l'angoixa augmenta.

També és important que evitis escampar rumors o informacions falses, explica només informació contrastada amb els canals oficials, així com evita parlar permanentment del tema.

## **Com ens comuniquem durant el confinament**

### Estàs sol/a

Pots aprofitar el mòbil per estar amb contacte amb la família, amics, persones importants per tu.

Tot i que no puguis veure les persones que estimes i tocar-les, si que les **podem veure virtualment** i parlar amb elles. Veure la seva cara i conèixer de primera mà com es troben.

**El WhatsApp permet fer videotrucades (amb un màxim de 4 persones)**, però trobaràs en el teu mòbil que pots descarregar-te diferents apps per poder fer videotrucades.

### Vius en companyia

Aquesta situació, és una prova per la convivència amb les persones que conformen la nostra llar, ja sigui familiars, parella, fills o companys de pis.

Pot ser que la convivència durant el confinament pugui generar estrès.



## Què podem fer en aquesta situació?

- Ara no és el moment de demanar a l'altre persona que canviï si hi ha algun aspecte o algun conflicte no resolt, per tant hem d'acceptar l'altre persona i ser més tolerants.
- Entendre a l'altre persona és important, ja que cadascú ho viu de forma diferent. Respecta la visió dels altres.
- Comunicar com et sents i que és el que necessites, però deixant espai a l'altre persona per conèixer també les seves necessitats.
- En la mesura del possible, **buscar espais per poder estar sols/es o bé realitzar activitats individuals** o donar espai a l'altre persona si ho necessita.
- Compartir d'activitats plegats que puguin ser satisfactòries per tots/es, jugar, cuinar junts, fer esport, veure alguna peli o sèrie....



### Tens fills/es

---

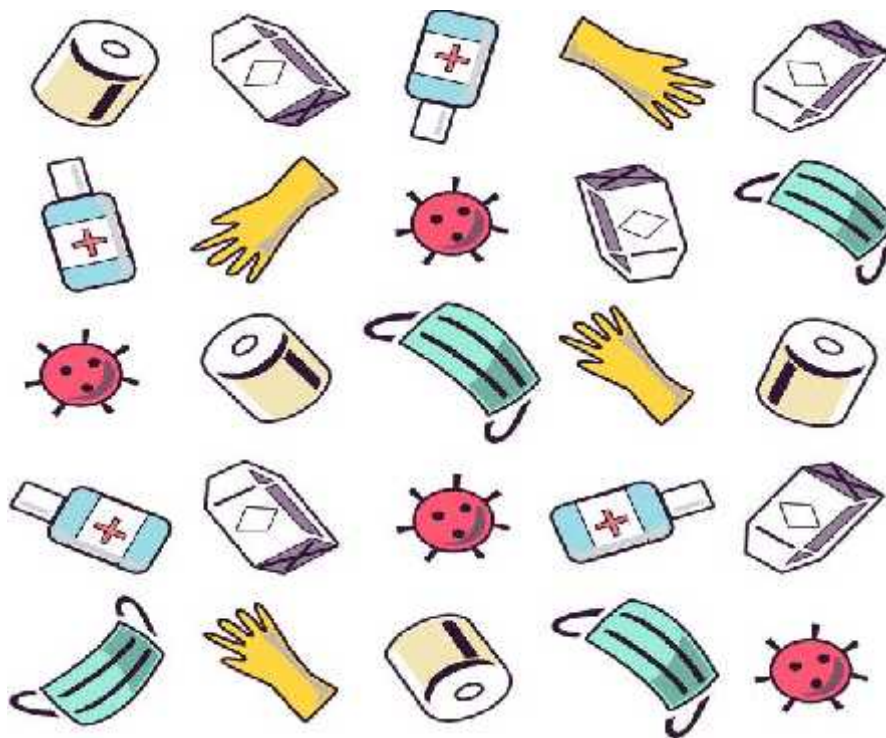
Si tens fills/es una bona forma d'explicar-ho si són petits és a través d'un conte, s'han elaborat diferents (trobaràs un conte a l'última pàgina: informació d'interès).

Per saber si el nen ha entès podem fer que realitzi un dibuix i ho pugui explicar a una altre persona.

Si l'edat del nen/a és més gran ho haurem d'explicar de forma clara, amb paraules senzilles i adaptades al nivell verbal de cada nen o nena i circumstàncies de cada família, sense afegir més por i amb termes positius.

## Mesures de prevenció de contagi

No surtis al carrer més de lo que sigui estrictament necessari, renta't sovint les mans, procura tenir la casa neta i desinfectada, respecta la distància de seguretat, tapa't la boca amb el colze quan esternudis o tossis, etc.



Mantenir la calma davant de símptomes de refredat, grip, febre...

Si tens dubtes sobre si pot ser el coronavirus, fes el test online i els professionals de salut et donaran les indicacions adequades.

Confia en el personal sanitari i no et deixis portar per l'alarmisme.





Pot ser del teu interès saber què...

**Si t'ha caducat el Pla de medicació** del teu tractament de llarga durada, no vagis al CAP. Vés a la farmàcia amb la targeta sanitària.

**Pots fer ús de l'aplicació de "la meva salut" trucant al 900 053 723** o entrant a [canalsalut.gencat.cat/lamevasalut-registre](https://canalsalut.gencat.cat/lamevasalut-registre)

**Pots descarregar-te l'APP [STOPCovid-19CAT](#)** per tal que el sistema sanitari pugui fer la vigilància del teu cas a partir de les dades enviades per l'aplicació i, si és necessari, activar els serveis d'emergències mèdiques.

També et permetrà dur a terme el control epidemiològic de la pandèmia al territori.

## El teu dia a dia

Vivim en una societat on tot és immediat, orientada a la rapidesa i al resultat, on sovint ens falta temps per fer tot el que se'ns demana, on pot resultar difícil, de repent, aturar-se.

Intenta donar-li la volta a la situació i **aprofita aquest temps per tu, per cuidar-te, per cuidar les teves relacions.**



Per fer-ho, és important que tinguis hàbits saludables, estructura horària i el temps ocupat.

A continuació et proposem algunes idees per aconseguir-ho:

- **Segueix amb les teves rutines habituals de son i d'alimentació.**

És a dir, intenta aixecar-te i anar a dormir a l'hora que ho feies, així com continuar amb el número d'ingestes i els horaris dels àpats.

- **Continua amb hàbits d'higiene:** dutxa't diàriament i vesteix-te com si anessis a sortir al carrer.
- **Estructura't el dia:** programa activitats a fer (ordenar, netejar, cuinar, llegir, tocar un instrument, veure pel·lícules, teletreballar, passar estones amb familiars, escriure, ballar, cantar, aprèn coses habilitats noves, com per exemple, un idioma...)
- **Mantingues hàbits saludables:** sovint el confinament porta a beure o fumar més de lo habitual.
- **Mou-te o relaxa't.** Realitza exercici físic (adaptat a les possibilitats de cadascú) o fes meditació. Connecta amb el teu cos, escolta'l i cuida'l.
- **Aprofita el temps per cuidar als demás:** tot el temps que et falta en el dia a dia habitual per veure als amics o familiars, aprofita per fer-ho ara via videotrucada.  
Conversa, estima, comparteix...

- Deixa't sorprendre per la **teva creativitat**, dibuixa, pinta, fes polseres, collars, escultures..
- Posa't al dia de totes les **activitats d'oci virtuals, hi ha moltes opcions online**; tens visites per museus, espectacles de teatre, música, pel·lícules, llibres..
- **Si tens un balcó, terrassa, terrat, aprofita-ho!** Pren l'aire, pren el sol.. Si no és així, gaudeix de les finestres de casa teva. Observa les vistes, respira aire pur... Si es dóna l'ocasió comunica amb el teus veïns.
- Si tens una mascota, aprofita per dedicar-li estona de qualitat, mima-la! Segur que ella també ho farà.

## Gestió emocional

Donades les circumstàncies actuals d'incertesa, **és normal que s'accentuïn emocions que ens generen malestar** com ara la por, ansietat, avorriment, tristesa, ràbia...

És important que ens permetem sentir totes les emocions, tant les que ens generen benestar com les que ens generen malestar.

No hi ha emocions negatives ni emocions positives, **ja que totes tenen una funció en nosaltres i ens volen dir alguna cosa.**

A continuació us aportem una petita pista sobre què ens pot aportar cada emoció bàsica, amb l'objectiu que podeu donar-li un sentit al que aneu sentint i us animi a continuar reflexionant sobre totes les

emocions que puguin sorgir.



EMOCIÓ	UTILITAT	TEMPORALITAT
Por	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Per protegir-nos del perill</li> <li>• Protegir persones estimades</li> <li>• Precaució</li> </ul>	<p>Futur</p> <p>( accions orientades al que podria passar en el futur )</p>
Ràbia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Defensar els nostres drets i deures.</li> <li>• Establir límits</li> <li>• Afrontar perills</li> <li>• Poder dir NO</li> <li>• Arriscar-se</li> </ul>	<p>Present</p> <p>( accions amb el que està passant en el moment actual)</p>
Tristesa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cura del dolor</li> <li>• Assumir pèrdues.</li> <li>• Reflexionar.</li> <li>• Demanar i donar ajuda.</li> </ul>	<p>Passat</p> <p>(sentim tristesa per allò que hem perdut )</p>
Alegria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolupar-se</li> <li>• Compartir amb qui estimem.</li> <li>• Participar.</li> <li>• Motivar-nos.</li> <li>• Creativitat.</li> </ul>	<p>Present</p> <p>(gaudim amb allò que està passant )</p>

En aquest quadre, parlem de les emocions bàsiques però recorda que són moltes més les emocions que pots anar sentint al llarg dels dies.

### **Què podem fer amb aquestes emocions que estem sentint?**

Una opció seria, escoltar-les, permetre sentir-les, viure-les amb curiositat i entendre què et volen dir.

D'aquesta manera podràs gestionar les emocions de manera que aquestes siguin adaptatives a la situació actual que estem vivint.

Converteix-les amb les teves aliades!

Una gestió adequada de les emocions et permetrà influir en com sents aquestes emocions, quant de temps duren, com les vius i com les expresses.

Tanmateix, si no fem una bona gestió d'aquestes, pot tenir conseqüències en nosaltres, com bloquejar-nos, tapar-les amb conductes addictives, generar-nos agressivitat, desbordar-nos...

A través d'aquest quadre, podeu veure la funció de cada emoció i si reflexioneu com esteu vivint aquesta situació de confinament, us podreu donar compte quines estan predominant més que altres.

Potser a vegades predomina més la por a la incertesa davant les notícies o les mesures que es van prenent de forma canviant.

Altres vegades, pots sentir ràbia davant les decisions que s'estan prenent en les quals no estàs d'acord.

També pots sentir tristesa per no poder veure les persones que estimes o per allò que has perdut de la teva rutina habitual.

I per últim, pots sentir alegria participant d'alguna activitat que t'agradi o compartint moments amb les persones ja sigui de forma presencial, a través del telèfon o virtual.

Investiga que et volen dir cada una d'elles i que t'aporten.





## **Algunes estratègies d'afrontament**

A continuació detallem una sèrie d'estratègies per fer front a la gestió emocional, no vol dir que s'hagin de fer totes, cada persona pot triar la que més cregui que s'adapti a la seva forma de ser i a les seves circumstàncies.

- Practica Mindfulness.

Són molts els estudis científics que avalen l'eficàcia de la pràctica de mindfulness per tal de gestionar o prevenir moments d'estrès, ansietat o simplement en els que ens sentim desbordats per alguna situació i/o emoció.

Recorda que ho pots fer formalment (mitjançant gravacions guiades que pots trobar al Youtube o apps).

També informalment (fent qualsevol cosa: es tracta simplement de fer-ho conscientment, en el aquí i l'ara, des d'una actitud de curiositat, amabilitat i d'agraïment.

Per exemple, menjant, dutxant-te, netejant, parlant amb els teus familiars, jugant a un joc de taula, cosint, fent ganxet, fent exercici....( Ho pots fer en qualsevol moment!)

- Practica exercicis de relaxació. com per exemple, els exercicis de relaxació muscular de Jacobson.

Poden a ajudar-te a destensar aquelles parts de cos que estan sobrecarregades i també pot ser una eina molt potent per ajudar-te a conciliar el son o combatre les migranyes.

- Prova d'escriure.

Si vols pots fer un petit diari sobre com et sents, l'escriptura és una eina terapèutica molt útil.

T'ajudarà a fer la gestió emocional adequada que hem estat comentant.

També pots optar per escriure relats inventats, poemes... el que vulguis!

- Fes servir l'humor com a eina per gestionar les teves emocions.

L'humor ens pot ajudar a reduir l'estrès d'aquests moments, relativitzar els nostres problemes i distanciar-nos d'ells.



Com ja hem vist anteriorment, és normal que ens aquests dies puguis presentar emocions diverses durant el dia. és normal que puguis tenir por, confusió i estrès, i això pugui afectar a la teva salut mental.

Un primer pas, és reconèixer els símptomes, i si tens oportunitat, poder-los compartir amb persones de confiança del nostre entorn i/o amb personal sanitari.

Compta amb el suport dels tècnics/tècniques de la salut mental referents en el moment que ho necessitis! Ell@s volen ajudar-te! Deixa't ajudar!

**Confinat amb persones que et fan mal? Pateixes maltractament psicològic o físic?**

- En primer lloc i el més important, si la teva vida/salut està en risc, surt al carrer i demana ajuda als/les policies.
- No dubtis en trucar al 112 o al telèfon d'urgències contra la violència masclista i que no deixa cap tipus de rastre. Servei gratuït i confidencial 24h i 365 dies.

- Si pots, escriu o parla amb persones de confiança.
- És important que almenys ho sàpiga una persona externa.
- Demana “mascareta 19” a la farmàcia i sabran que han de telefonar al 112.
- Per tal de garantir l'atenció a les dones, infants i adolescents en situació de violència masclista, i a persones del seu entorn pròxim directament afectades es manté obert el SARA (Servei d'Atenció, Recuperació i Acollida).

**DAVANT D'UNA SITUACIÓ DE VIOLÈNCIA MASCLISTA, NO DUBTIS!**

**SARA (SERVEI D'ATENCIÓ, RECUPERACIÓ I ACOLLIDA)**  
932 915 910 / 932 915 920 | C. Marie Curie, 15  
De dl. a dv. de 9.00 a 15.00 hores (urgències fins a les 13.00 hores)

**CUESB (CENTRE D'URGÈNCIES I EMERGÈNCIES SOCIALS DE BARCELONA)**  
900 703 030 | C. Llacuna, 25

**TAMBÉ POTS TRUCAR A:**

900 900 120 / 016  
**TELÈFONS GRATUÏTS CONTRA LA VIOLÈNCIA MASCLISTA**  
24 hores, 365 dies

112  
**POLICIA**

## I si tinc un familiar amb coronavirus?



### QUÈ FER SI TINC UN FAMILIAR AMB COVID19?

**1**

#### **CUIDA-LA**

ofereix-li suport emocional i físic, seguint sempre les mesures de precaució establertes

**2**

#### **CUIDA LA COMUNICACIÓ**

que aquesta sigui respectuosa, evitant l'alarmisme amb informació innecessària

**3**

#### **FES LA COMPRA**

Fes les compres necessàries per protegir a la persona afectada i a la resta de la població.

**4**

#### **CUIDA'T**

No t'oblidis de tu mateix, segueix cuidant-te, preservant el teu espai i respectant les teves necessitats.

## **SI TENS DUBTES, CONTACTA**

XARXES SOCIALS, MAIL O WHATSAPP

## Afrontament positiu

- Visió comunitària: gràcies al sacrifici personal d'estar confinats, estem fent un bé, no només per nosaltres mateixos sinó també per la nostra societat.
- Ens estem cuidant els uns als altres i estem contribuint a evitar més contagis i per tant, estem salvant vides :)
- Si en el teu cas estàs treballant presencialment, segueix les mesures indicades per Sanitat i si tens algun dubte pregunta, informa't a les autoritat sanitàries. Gràcies a la teva feina, la societat està rebent serveis mínims. Posa en valor la tasca que fas i estigues orgullós/a per estar contribuint al benestar comú.



## **Referències i Informacions d'interès**

Programa de reducció de estrés basat en mindfulness MBSR. eSMindfulness. [www.esmindfulness.com](http://www.esmindfulness.com).

Martin, A., (2008). Con rumbo propio. Disfruta de la vida sin estrés. Barcelona. Plataforma Actual.

Per escoltar pràctiques guiades de mindfulness pots baixar-te l'aplicació Petitbambou. <https://www.petitbambou.com/es/>

Per mantenir-te informat sobre com evoluciona la pandèmia del COVID 19, així com, poder saber quines són les mesures preventives actuals i què fer en situacions de contagi propi o d'un familiar: <http://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/>

Consulteu “La Meva Salut” per qualsevol dubte en relació a informació personal de salut o si necessiteu fer tràmits i/o consultes de forma segura i confidencial: <https://lamevasalut.gencat.cat/es>

El COPC col·labora en el conte de Mercè Bermejós per entendre el COVID19 als infants i poder ajudar a les famílies a explicar el motiu del confinament [La Rosa contra el virus](#)



El Copc posa a l'abast de tothom un telèfon d'assessorament psicològica, actiu de 9h a 18h: 952 584 988

<https://www.copc.cat/es/noticias/1050/El-COPC-pone-al-alcance-de-la-ciudadania-un-telefono-de-asesoramiento-psicologico>

### **Contacteu-nos!**

- Per xarxes socials Associació Arep a Instagram, Facebook o Twitter.

- Per mail: [arep@arep.cat](mailto:arep@arep.cat) / [acollida@arep.cat](mailto:acollida@arep.cat)

- Telèfon: 93.3521339

- Telèfons mòbils de cada servei:

1. Xarxa Joves:690903021
2. KMK:670791473
3. Club Social: 679337179
4. SRC:691493108
5. Àrea Laboral: 675 85 08 64
6. Habitatge: 670791391
7. Voluntariat i persones associades: 646257604
8. Acollida: 606605887